

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola.

**PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP JAUHNYA  
TENDANGAN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA CLUB  
PS PUMA POMBALOWO KECAMATAN PARIGI**

**Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup>**

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus  
Bumi Tadulako Tondo Telp. 0451422844. Pst. 246-247-248-249-250  
Palu Sulawesi Tengah

**Abstrak.** Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepak Bola pada Club PS Puma Pombalowo. Skripsi. Program S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako. Pembimbing (I) Hendrik Mentara, (II) Hasanuddin.

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada Club PS Puma Pombalowo Kecamatan Parigi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepak bola pada Club PS Puma Pombalowo. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* yang bersifat Pra eksperimen. Lokasi Penelitian adalah di Lapangan Sepak Bola Desa Pombalowo kecamatan Parigi Kabupaten Parigi Moutong. Penelitian mengumpulkan data dari 15 pemain sebagai subjek penelitian atau sampel penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes performance/perbuatan yang merupakan tes kemampuan menendang jauh bola dalam permainan sepak bola. Berdasarkan analisa dengan teknik statistic deskriptif, bahwa untuk tes latihan kekuatan otot tungkai diperoleh perhitungan yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 11,17 dengan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikasi 5% d.b = (N-1) (15-1) =14 sebesar 2,145. Maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $11,17 > 2,145$ . Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti), antara latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa latihan kekuatan otot tungkai dapat meningkatkan jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada Club PS Puma Pombalowo.

**Kata Kunci:** Latihan kekuatan otot tungkai, Jauhnya tendangan, Sepak bola.

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat. Dengan berolahraga akan menghambat penurunan daya tahan tubuh. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Dengan olahraga, kondisi kebugaran tubuh kita terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, diantaranya program latihan yang menunjang dan potensial ataupun bakat yang dimiliki atlet itu sendiri. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam olahraga tertentu diperlukan metode dan pendekatan yang tepat, sehingga pencapaian prestasi olahraga dapat tercapai dan memperoleh hasil yang maksimal sesuai dengan potensi dan bakat yang dimiliki atlet.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepak bola dari beberapa teknik dasar yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan sebagai suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki. Menendang dalam penelitian ini adalah melakukan tendangan jauh melambung menggunakan punggung kaki bagian dalam sejauh-jauhnya. Untuk menghasilkan tendangan yang maksimal selain dibutuhkan penguasaan teknik yang baik, kemampuan fisik juga ikut berperan karena hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga kondisi fisik yang baik pula.

Hasil tendangan yang baik selain didapatkan dari penguasaan teknik yang baik juga dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik pula, salah satunya adalah daya ledak. Dalam hal ini daya ledak yang dimaksud adalah daya ledak otot tungkai. Untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai dapat diperoleh dengan bermacam-macam latihan, salah satunya adalah latihan kekuatan otot tungkai. Sedangkan bentuk latihan kekuatan otot tungkai itu sendiri terdiri dari

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola. bermacam-macam variasi, latihan kekuatan otot tungkai dilakukan dengan menggunakan beban.

Untuk menunjang keberhasilan sepakbola di Kecamatan Parigi, maka selalu diadakan kompetisi antar klub tiap tahunnya. Banyak klub-klub di Parigi yang mengikuti kompetisi. Saat ini banyak klub sepakbola yang tersebar di seluruh daerah-daerah di Indonesia yang sudah banyak menghasilkan pemain-pemain nasional. Di kecamatan Parigi terdapat beberapa klub sepakbola yang salah satunya adalah persatuan sepakbola Pombalowo atau lebih di kenal PS PUMA Pombalowo. Keberadaan PS PUMA Pombalowo di Kecamatan Parigi tidak asing lagi karena prestasinya yang baik di Kecamatan Parigi.

Untuk prestasi, dari PS PUMA Pombalowo pernah menjuarai beberapa turnamen yaitu diantaranya:

1. Juara 3 di kejuaraan Bupati Cup 2009 di Desa Baliara
2. Juara 1 di kejuaraan Bupati Cup 2010 di Desa Kayuboko
3. Semifinalis di Kejuaraan Bupati Cup 2012 di Desa Lebo
4. Perempatfinalis di Kejuaraan Persipar Cup 2013 di Kelurahan Masigi

Pemain sepakbola di PS PUMA Pombalowo mempunyai pemain yang berumur dari 16 sampai 30 tahun. Perkembangan penguasaan teknik dasar yang sudah beberapa tahun berlatih bermain sepakbola di PS Puma Pombalowo sudah semakin berkembang tetapi prestasi yang diraih masih harus ditingkatkan, hal tersebut bisa dilihat dari prestasinya PS PUMA Pombalowo saat ini.

Dengan melihat latar belakang tersebut peneliti ingin memberikan suatu penelitian tendangan dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam, sehingga bisa membawa dampak positif bagi kemajuan PS PUMA Pombalowo dalam meraih prestasi disuatu kompetisi atau kejuaraan-kejuaraan resmi baik di Kecamatan Parigi sendiri maupun di luar Kecamatan Parigi. Selain membawa dampak positif, penelitian ini juga memberi pengetahuan bagi pelatih atau pembina sepakbola dalam meningkatkan jauhnya tendangan dengan cara meningkatkan kekuatan otot tungkai pada pemain. Dan juga memberikan pengetahuan bagi para pelatih tentang kemampuan tendangan jauh yang baik dan benar dalam permainan sepak bola. Berdasarkan uraian diatas mendorong penulis untuk meneliti masalah tentang” Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Pada Club PS Puma Pombalowo Kecamatan Parigi.”

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola.

Menurut Sukatamsi (1984:44), “menendang bola bertujuan untuk memberikan atau mengoperkan bola pada teman sendiri, tendangan ke arah gawang (*shooting*), tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan, dan tendangan khusus, misalnya tendangan bebas (*free kick*), tendangan penalti (*penalty kick*), tendangan sudut (*corner kick*), dan lain-lain”. Selain itu, menendang bola sendiri dibagi menjadi bermacam-macam cara, yaitu tendangan dengan 1) kaki bagian dalam (*inside foot*), 2) kura-kura kaki (*instep foot*), 3) kura-kura kaki bagian dalam (*inside-instep foot*), 4) kura-kura kaki bagian luar (*out side foot*).

Upaya mengembangkan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, bertahap, dan berulang-ulang waktunya.

Menurut Hadisasmita dan syarifuddin (dalam Hendra, 2011), prinsip-prinsip latihan meliputi:

1. Prinsip beban lebih (*overload*); prinsip beban lebih adalah latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet.
2. Prinsip intensitas latihan; perubahan fisiologis hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetition*), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.
3. Prinsip kualitas latihan; latihan dikatakan berkualitas apabila latihan yang diberikan benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
4. Prinsip variasi dalam latihan; latihan yang intensif dan terus menerus kadang-kadang bisa menimbulkan rasa bosan pada atlet, karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan dalam berlatih, misalnya dengan cara merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

Dalam permainan sepakbola, saat pemain melakukan tendangan, otomatis ia akan mengupayakan kakinya dengan kuat menendang bola sehingga bola bergulir dengan cepat dan kuat menuju ke sasaran tertentu. Dalam hal ini, unsur kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadapnya. Kekuatan otot tungkai pada setiap cabang olahraga sangat dibutuhkan terutama pada cabang olahraga sepak bola khususnya saat melakukan tendangan dalam permainan sepak bola. Dalam permainan sepak bola kekuatan otot tungkai berperan dalam melakukan tendangan. Dengan demikian fungsi otot tungkai dalam permainan sepak bola sangat dominan sehingga perlu terus dilatih untuk mencapai kekuatan yang maksimal.

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola.

Dalam penelitian ini, penulis memilih bentuk latihan kekuatan otot tungkai yaitu latihan *Kicking Motion*, sebagai suatu bentuk latihan guna melatih dan meningkatkan kekuatan otot tungkai pemain, sehingga berpengaruh terhadap kekuatan dalam menendang bola. Latihan *kicking motion* adalah salah satu bentuk latihan beban yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak khususnya otot tungkai untuk gerakan menendang bola. Beban yang digunakan dalam latihan ini adalah sebuah batako ditarik dengan sistem katrol.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pad Club PS Puma Pombalowo Kecamatan Parigi ? ”

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pad Club PS Puma Pombalowo Kecamatan Parigi”.

Untuk menjawab permasalahan dalam penelitian ini, maka hipotesis yang akan diajukan adalah bahwa ada pengaruh kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pad Club PS Puma Pombalowo Kecamatan Parigi.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen. Pra eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) dengan hanya mengutamakan perlakuan saja tanpa ada kelompok kontrol. Bahwa untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan bola.

Adapun desain rancangan penelitian yang digunakan adalah *Pretest* dan *Posttest design* (Sugiyono 2010:108), seperti pada tabel 3.1 berikut:

| <b>Subjek</b> | <b><i>Pretest</i></b> | <b>Perlakuan</b> | <b><i>Posttest</i></b> |
|---------------|-----------------------|------------------|------------------------|
| <b>R</b>      | <b>O1</b>             | <b>X</b>         | <b>O2</b>              |

Tabel 1. Rancangan Penelitian  
(Sugiyono, 2010:108)

Keterangan: R = Subjek

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola.

X = perlakuan (*Treatment*)

O<sub>1</sub> = nilai tes awal sebelum diberi perlakuan

O<sub>2</sub> = nilai tes akhir setelah diberi perlakuan

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek penelitian yang diduga mempunyai ciri atau sifat yang sama untuk diambil kesimpulannya. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club PS Puma Pombalowo dengan jumlah 15 orang.

Sampel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club PS Puma Pombalowo. Untuk penentuan jumlah sampel berpedoman pada yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002) bahwa apa bila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya apa bila subjeknya besar dapat apa bila subjeknya besar dapat diambil antar 10-15 % atau 20-25 % atau lebih. Jadi sampel yang digunakan adalah seluruh pemain sepak bola Club PS Puma Pombalowo yang berjumlah 15 orang dijadikan sebagai sampel. Dengan teknik *total sampling*.

Variabel penelitian adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek atau kajian penelitian. Variabel bebas (X) adalah program latihan Kekuatan Otot tungkai (Kicking Motion), Variabel terikat (Y) adalah jauhnya tendangan.

Adapun jenis *instrument* atau alat yang akan digunakan diantaranya Bola sepak, Meteran Gulung, Katrol 2 buah, Beban, Perlengkapan alat tulis menulis dan kelengkapan lainnya.

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan pemain. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang obyektif sehingga kita dapat menentukan prestasi seseorang pada saat tertentu Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data hasil tentang jauhnya hasil tendangan jauh melambung yang dilaksanakan tiga kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. Hasil tes dicatat dalam satuan meter.

Adapun teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut :

#### 1. Tes Awal

Tes awal yaitu dengan menendang jauh untuk mengetahui prestasi awal dari sampel .

#### 2. Tes Akhir

Tes akhir dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hasil menendang jarak jauh, setelah sampel melakukan program latihan yang diberikan. Sehingga peneliti bisa mendapatkan data sebagai bahan untuk menyimpulkan seberapa jauh pengaruhnya program latihan yang telah dilaksanakan selama penelitian.

#### 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes Menendang Bola Lambung Jauh

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola.

Pelaksanaan tes tendangan lambung yaitu pemain melakukan tendangan lambung ke dalam lapangan tes dari bola diam yang berada pada garis tepi. Untuk mengukur hasil tendangan jauh dimulai dari batas bola ditendang sampai bola jatuh pertama kali di tanah yang dijaga oleh seorang petugas tes, lalu diukur dalam satuan meter. Dalam tes ini bola yang keluar dari lapangan tes tidak dihitung atau gagal. Tes tendangan lambung ini pemain diberikan kesempatan tiga kali dan kemudian diambil nilai yang terbaik.

## HASIL PENELITIAN

Pengujian normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data yang dimaksud adalah nilai dari pre test dan post test kemampuan menendang bola. Uji ini didasarkan pada uji statistik yaitu *Kolmogorof-Smirnov Z*. Kriteria yang digunakan yaitu jika signifikansi  $< 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, jika signifikansi  $> 0,05$ , maka data berdistribusi normal (Priyatno, 2013).

Tabel 2 : Uji Normalitas Data

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test |                |          |           |
|------------------------------------|----------------|----------|-----------|
|                                    |                | Tes_Awal | Tes_Akhir |
| N                                  |                | 15       | 15        |
| Normal Parameters <sup>a</sup>     | Mean           | 36.3333  | 38.3333   |
|                                    | Std. Deviation | 2.71679  | 2.66369   |
| Most Extreme Differences           | Absolute       | .130     | .199      |
|                                    | Positive       | .096     | .199      |
|                                    | Negative       | -.130    | -.199     |
| Kolmogorov-Smirnov Z               |                | .504     | .771      |
| Asymp. Sig. (2-tailed)             |                | .961     | .592      |

a. Test distribution is Normal.

Uji hipotesis yang digunakan di sini adalah uji *t-test*, sebab uji ini bertujuan untuk untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola. Berdasarkan tabel *t-test* yang ada, diperoleh hasil bahwa ada peningkatan hasil jauhnya tendangan. Dalam hal ini hasil nilai signifikansi  $> 0,05$   $H_a$  (Hipotesis Alternatif) diterima, dan  $< 0,05$   $H_o$  (Hipotesis Nol) ditolak karena jumlah hasilnya lebih besar dari 0,05 atau  $> 0,05$ .

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola.

Selanjutnya data hasil jauhnya menendang bola dalam permainan sepakbola sebelum dan sesudah diberikan latihan *Kicking Motion* dikelompokkan dalam satu tabel dan akan dihitung selisihnya. Lebih jelasnya tercantum pada tabel 3 sebagai berikut.

| N<br>O    | NAMA PEMAIN    | X1    | X2    | D<br>(X2-X1) | d<br>(D-MD) | d <sup>2</sup> |
|-----------|----------------|-------|-------|--------------|-------------|----------------|
| 1         | Moh. Raizki.Y  | 39,50 | 40,10 | 0,6          | -1,39       | 1,9321         |
| 2         | Moh. Renaldi   | 38,10 | 39,40 | 1,3          | -0,69       | 0,4761         |
| 3         | Moh. Fajrin    | 38,10 | 40,20 | 2,1          | 0,11        | 0,0121         |
| 4         | Moh. Affandi   | 36,40 | 39,30 | 2,9          | 0,91        | 0,8281         |
| 5         | Nazril         | 33,30 | 35,50 | 2,2          | 0,21        | 0,0441         |
| 6         | Hamza          | 38,00 | 40,70 | 2,7          | 0,71        | 0,5041         |
| 7         | Ahmad Zulfikri | 41,50 | 44,10 | 2,6          | 0,61        | 0,3721         |
| 8         | Agustrimo      | 39,10 | 40,10 | 1            | -0,99       | 0,9801         |
| 9         | Fadli Ahmad    | 36,40 | 38,00 | 1,6          | -0,39       | 0,1521         |
| 10        | Moh. Arfan. H  | 34,70 | 37,30 | 2,6          | 0,61        | 0,3721         |
| 11        | Azwar          | 33,10 | 35,80 | 2,7          | 0,71        | 0,5041         |
| 12        | Andi Rayfan    | 35,00 | 37,50 | 2,5          | 0,51        | 0,2601         |
| 13        | Ahmad Albar    | 37,50 | 39,20 | 1,7          | -0,29       | 0,0841         |
| 14        | Reza Arisandi  | 31,20 | 33,00 | 1,8          | -0,19       | 0,0361         |
| 15        | Moh.Guntur     | 37,60 | 39,20 | 1,6          | -0,39       | 0,1521         |
| Jumlah( ) |                | 549,5 | 579,4 | 29,9         | 0,05        | 6,7095         |
| Mean      |                | 36,63 | 38,62 |              |             |                |

Untuk mencari nilai mean deviasi (MD) adalah sebagai berikut :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

$$MD = \frac{29,9}{15}$$

$$MD = 1,99$$

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah( X1= 549,5), sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ( X2= 579,4), nilai deviasi perbedaan mean dari tes awal (X1) dan tes akhir (X2) sebesar d= 29,9 dan nilai deviasi kuadrat dari tes awal dan tes akhir adalah d<sup>2</sup>= 6,7095.

Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$



Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola.

$$t = \frac{1,99}{\frac{6,7095}{15(15-1)}}$$

$$t = \frac{1,99}{\frac{6,7095}{15(14)}}$$

$$t = \frac{1,99}{0,1787}$$

$$t = 11,17$$

Perhitungan statistic diperoleh t hitung = 11,17 dengan menggunakan taraf signifikasi 5 % Dari d.b = (N-1) = (15-1) = 14, diperoleh nilai t tabel = 2,145 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel atau  $11,17 > 2,145$ .

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan Ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan bola dalam permainan sepak bola pada Club PS Puma Pombalowo diterima. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada Club PS Puma Pombalowo.

## PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tes awal, kemudian sampel diberikan latihan kekuatan otot tungkai yang berupa latihan *kicking motion*. Latihan *kicking motion* adalah salah satu bentuk latihan kekuatan otot tungkai yang bertujuan untuk meningkatkan daya ledak khususnya otot tungkai untuk gerakan menendang bola. Setelah menjalani latihan *kicking motion*, peneliti mengadakan tes akhir dan dari hasil tes tersebut apakah sudah menunjukkan terjadinya perubahan hasil jauhnya tendangan, sehingga hasil tersebut peneliti ambil. Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih Jauhnya menendang bola dalam permainan sepakbola sebelum diberikan latihan *kicking motion* adalah 36,63. Sedangkan setelah diberikan latihan *kicking motion* kemampuan menendang bola rata-rata pemain Club PS Puma Pombalowo menjadi 38,62 sehingga terjadi peningkatan sebesar 1,99.

Hasil perhitungan uji t dimana t hitung = 11,17 diperoleh t tabel = 2,145 Karena t hitung lebih besar dari t tabel atau  $11,17 > 2,145$  pada taraf signifikansi 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = (N-1) = 15-1 = 14, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (hipotesis alternatif) diterima. Dengan demikian hipotesis yang

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola. menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada Club PS Puma Pombalowo” diterima. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepakbola. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *kicking motion* dapat digunakan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan hasil jauhnya tendangan bola. Materi latihan *kicking motion* dapat berpengaruh terhadap hasil jauhnya tendangan bola, karena materi latihan yang diberikan pada pelaksanaan penelitian memenuhi atau sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel. Adapun  $t$  hitungnya adalah 11,17 sedangkan  $t$  tabel pada taraf signifikan 5% d.b  $(N-1) = (15-1) = 14$  adalah 2,145. Sehingga  $H_0$  dalam penelitian ini ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh yang berarti latihan kekuatan otot tungkai terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada Club PS Puma Pombalowo.

Penerapan latihan *kicking motion* mempunyai pengaruh yang bermanfaat terhadap peningkatan hasil menendang bola maka disarankan kepada guru Pendidikan Jasmani dan Pelatih memberikan latihan tersebut pada program latihan untuk siswa atau atletnya. Pengajar, pelatih dan pembina olahraga disarankan merancang program latihan yang tepat dan terencana sesuai cabang olahraga masing-masing, mengingat kebutuhan *power* setiap cabang berbeda-beda. Kepada peneliti lain, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pembandingan untuk penelitian sejenis.

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola.

## DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: penerbit PT. Rineka Cipta
- Bompa, Tudor, O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. United States of American: Kendall/Hunt Publishing Company
- Dwi Aristia Dinata. (2007). *Pengaruh latihan single multiple jump dan double multiple jump terhadap hasil tendangan jauh dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 8 Semarang tahun 2006/2007*. Skripsi Sarjana Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang: tidak diterbitkan.
- H. Syaifudin. (1997). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta : Kedokteran EGC.
- H. W. Drajat. (2013). *Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan jarak jauh pada pemain sepak bola Lipio Tahun 2012*. Skripsi Sarjana Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang: tidak diterbitkan.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Hendra. (2011). *Pengaruh latihan squat jump terhadap jauhnya tendangan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas V SDN No. 3 Wani Kecamatan Tanantovea Kabupaten Donggala*. Skripsi Sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako Palu: tidak diterbitkan.
- Ikbil Hasan. (2004). *Analisis data penelitian dengan statistic*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Iwan Sudjarwo dan Enur Nurdin. (2005). *Teknik Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Furqon, M. (1996). *Latihan Berbeban*. Surakarta:Universitas Sebelas Maret Press.
- Murray, Al. and Lear, John. (1981). *Power Training for Sport*. New York, USA: Arco Publishing.
- Nurhasan. (1994). *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. Bandung: FPOK IKIP
- Pratiwi, dkk. (2007). *Biologi untuk SMA Kelas IX*. Jakarta:Erlanga
- Priyatno, Duwi. (2013). *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Mediakom.
- Purwadarminto. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Muhammad Hasbi<sup>1</sup> Hendrik Mentara,<sup>2</sup> Hasanuddin,<sup>3</sup> Latihan Kekuatan otot tungkai dan jauhnya tendangan pada sepak bola.

Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Stone J. W. and Kroll A. W. (1989). *Sport Conditioning and Weight Training*. USA: Wm. C. Brown Publisher.

Soedarminto, (1991). *Kinesiologi*. Jakarta : Depdikbud

Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik*  
Yogyakarta:Pendidikan Kepelatihan olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Sukatamsi. (1984). *Tehnik dasar bermain sepak bola*.Solo:Tiga serangkai